

---

---

Vol.20:JUN10.2021

第 43 号

# YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言

「ようせいフォーラム2021」を終えて  
太極拳オンライン教材の開発プロセスと意義  
「リモート太極拳」と自己調整学習  
カレル・チャペックと相対主義

横澤 喜久子

越部 清美

蒲生 諒太

藤永 博

栗栖 茜

2020 年決算報告

『日々是養生』yousei

*YOUSEI= Life Awakening Arts*

---

---

事務局：法政大学 社会学部 越部研究室内 <http://www.yousei.org>

---

---

巻頭言

コロナ禍の中で「生きる力を養う（<sup>yousei</sup>養生）」を考える



横澤 喜久子

（日本養生学会理事長・  
東京女子大学名誉教授）

2019 年 12 月末に中国武漢で新型コロナ・ウィルス検出の発表以来、このウィルスによって世界中の人々のいのち、生活を襲っています。当初、私たちの多くは「今日では現代科学、医学は進んでいるから、大丈夫。そのうちに解決されるだろう」と思ったのではないのでしょうか。にもかかわらず、1

年半も経つ今も何ら収束が見えず、さらに感染は広がり、このようにコロナ恐怖に陥ってしまうとは誰も想像しなかったのではないかと思います。感染拡大を抑えるためにマスクし、手洗い、アルコール消毒し、さらに密閉、密集、密接という三密を避け、ソーシャルディスタンスという対策が出され、緊急事態宣言も出され、私たちは籠もる生活を続けています。今日では日本での感染拡大はさらに著しく、この短期間にも（2021年4月17日→5月30日現在）、世界の人口約76億人の内、累計感染者数（約1億4000万人→1億7000万人）、死者数（約300万人→352万、日本の人口約1億2500万人の内、感染者数（52万人→74万3000人）、死者数（約9500人→1万3000人）と著しい増加状況にあります。さらに変異株による感染と増大し、世界史上に残る災禍となっています。日本ではやっと2月からワクチン接種が医療従事者を優先的に始まり、4月以降には高齢者対象に、7月には一般人を対象に予定されましたが、ワクチンが手に入らなかったためか思うように進んでいません。新型コロナ・ウィルスの強力なインド型変異株も日に日に増加し、ウィズコロナともいわれ、人類のいのちを脅かすパンデミックは未だに収束の目途はつきません。科学を発展させ、経済の豊かさを求め、歩んできた私たちの日常生活は一変し、いのちの不安を覚え、政治、経済、社会は大混乱し、世界中の人々の不安はまだまだ続きます。

\* 私たちが感染症コロナ禍にあって

私たち人類と感染症との闘いは古代から繰り返され、これまで数限りなく経験してきています。四大文明、古代ギリシャの時代から人類を脅かし、なすすべもなく広がってきた感染症との闘いで、多くの人々がバタバタと死んでいったといえます。マラリア、ペスト、コレラ、天然痘、結核、スペイン風邪、インフルエンザ SARS、MARS、エイズ等・・・と。日本の歴史からも古く奈良時代から平安時代の天然痘の大流行によって当時の総人口の約3割、100万人以上も死亡したと推定されるともいわれます。加えて、私の子どもの頃からの国内の感染症、国内健康政策を振り返ってみます。第二次世界大戦の敗戦後、日本では貧困脱出政策の中で、公衆衛生問題への取り組みとして非衛生だった環境を整えました。まずは病気からの脱出するために結核、急性伝染病予防のために公衆衛生、栄養失調改善、病気の早期発見、早期治療、医療機関の整備等と感染源を断ち、ワクチン、予防接種等と取り組んできました。1960年後半から日本は経済的にも成長し、生活環境も変化、積極的に疾病にかかりにくいからだづくりへと国の対策も変化してきました。時代の変化とともに健康問題は変化し、栄養過多、運動不足、肥満、生活習慣病等と移り、生活は便利に、豊かになり、いのちを伸ばし、長寿社会と進んできました。しかしながら、科学、科学技術で生活が便利になってもこうした感染症の怖さは全く変わらないということを今、再認識し、日々の籠もる生活の中で子どもから大人、高齢者に至るまで悲鳴を上げています。

私たち人間も細菌、ウィルスらも同じ自然界に生きており、日々、変化しながら存在するのであって、このことは時代が動いても全く変わらないことです。私たちはいつの時代にあっても感染症との闘いの中に生きているこ

とをしっかりと自覚する必要があるのでしょうか。さらに、今日では地球は空路、海路、陸路でつながり、昔よりもあっという間に世界中に感染しやすくなっていました。感染症の拡大を食い止めるには感染源を抑え込み、接触を避けることしかないのです。今や、パンデミックとなり、国々で政府の緊急事態宣言、ロックダウン、蔓延防止重点措置等と対処していますが、専門家、政治による方針の指示待ちだけでなく、家庭、学校、社会等で私たちはもっとこの基本的な自然界の鉄則を学び、一人ひとりが自覚しての行動が必要なのでしょう。現代社会にあっては、私たちは何でも人間の思うようになるのではないかと勘違いし、期待し、人間の奢る気持ちがあったような気がします。感染者が拡大、死者の増大に加えて、さらに、長く続く籠もり日々のコロナ禍にあって、多くのひとびとは人のつながりが失われがちとなり、からだもこころもバランス、ハーモニーが崩れ、壊れそうです。こうして生活の続く日々の中、世界中のあちらこちらで対立、人種差別、分断、戦争等が起こって不安な状況が増えていることを感じます。あらためて、互いのいのちを生かし、守るための私たちがどうすればよいか、コロナのこの時、「人生に何が大事か」「何に幸せを見つけるか、感じるか」を考えさせられます。

#### \* 日本養生学会の活動の中に

古代の昔は病気になったら死を待つしかなかったのです。当時は治療法も薬もなく、病気になってからでは遅く、より予防（養生）が重要であると多くの養生法が生まれてきました。時代が変わって、環境が整い、医学は進み、多くの命が救われ、便利な社会になってきましたが、自分のからだを医者任せ、薬任せにし、生きていく上での基本的な「養生」を忘れがちです。自分たちでできる健康なこころ、からだづくりを再構築していきたいものです。これまでの東洋古来の養生思想や健康思想を一瞥するだけでも、そこには、大いなる文化遺産の数々を見つけることができ、本学会では「呼吸する、立つ、すわる、歩く、笑う」等とそれらに科学的手法を加え取り組んできています。私たちは今、「まずは自分のからだは自分で守る」という古くからの養生法を見直し、実践に繋げていきたいと思います。私たち一人ひとりが自分のからだに敏感に、無知、無謀であってはならないのです。

さらに、皆様の活動を進め、学会の活動が発展していくことを期待したいと思います。



# 日本養生学会 第 22 回大会 ようせいフォーラム 2021

【総合テーマ】

## 「コロナ禍に生きる、私たち」

2020年度はコロナウィルスによる緊急事態宣言によりやむなく中止されましたが、今年度はオンラインにより開催されました。

今回の特別講演にチェコの作家カレル・チャペックの戯曲「白い病氣」を栗栖茜氏に紹介いただき、繰り返される疫病の歴史の中での自然と人間、そこに生まれる社会について語っていただきました。

また、一般研究発表に加えて、現在直面している大学体育授業の中でのオンライン授業等の事例報告を取り上げ、シンポジウム形式で学び合いたいと計画されました。

以下にフォーラムのプログラムと発表者からのご寄稿文を掲載いたします。

日時：2021年3月6日（土） 9時30分～17時40分

場所：オンライン開催

大会テーマ：「コロナ禍に生きる、私たち」

大会会長：横澤喜久子（日本養生学会理事長）

大会実行委員長：越部清美（法政大学）

特別講演：『コロナ禍に生きる、私たち

ーカレル・チャペックの戯曲「白い病氣」からー』

栗栖 茜（くりす あかね）

元武蔵野赤十字病院外科部長 カレル・チャペック作品の翻訳家

事例発表（part 1） コロナ禍における授業事例報告

総会

事例発表（part 2） コロナ禍における実技指導事例報告

シンポジウム

一般研究発表

情報交換会



## 日本養生学会第 22 回大会を終えて



大会実行委員長  
越部 清美（法政大学）

「日本養生学会第 22 回大会 ようせいフォーラム 2021」は、2021 年 3 月 6 日、関係者の皆様のご協力のもとで盛況のうちに終えることができましたことをまずご報告させていただきます。

本来であれば、8 年ぶりに再度、自然豊かな法政大学多摩キャンパスに集っていただく予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、大会当日は、法政大学市ヶ谷キャンパスに本部を置き、オンラインで皆様とつながることになりました。

本大会では、大会テーマを「コロナ禍に生きる、私たち」としました。新型コロナウイルスの世界的なパンデミックの事態に遭遇している中で、私たちは参加者の皆様と共に、これからの生き方について考える貴重な時間になったのではないかと思います。

特別講演では、元武蔵野赤十字病院外科部長でカレル・チャペック作品の翻訳家の栗栖 茜先生からいろいろな事を学ばせていただき思考する時間になりました。また、シンポジウムでは、「コロナ禍において実践しているオンライン授業及び身体活動、養生法の事例報告」を企画しましたが、予想以上に会員相互の活発な対話が展開され大変有益な時間になったのではないかと思います。今大会を契機として、さらに本学会が豊かに活性化し、より一層社会に貢献できる組織として機能していくことを願っています。

皆様のご協力本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。



## 太極拳オンライン教材の開発プロセスと意義：

「リモート太極拳～文化と歴史、そして科学から～」理論編について



蒲生 諒太  
(立命館大学)

## I.はじめに

新型コロナ感染拡大に伴う大学におけるオンライン授業の実施の中で太極拳オンライン教材を作成することになった。

教材開発の母体として天野と蒲生の2名のみを会員とする「新しい時代のからだところの研究会」が発足された。教材は実技編と理論編から構成され、担当者が順次、動画を撮影・編集し、事務局によって更新するかたちとなった。現在、教材はYouTubeチャンネル「新しい時代のからだところの教科書」において公開され、目次が「新しい時代のからだところの研究会」のウェブサイトにおいて公表されている。

実技編では実演を樊孟が担当し、サポートとして滝沢宏人が入り撮影が行われた。天野も同席した。映像については蒲生が編集し更新した。理論編では既に公開された分では、上り浜誠一、山本賢二、蒲生、天野が作成し動画を更新している（目次順）。2020年度後期、実際に授業で使用したのは和歌山大学の藤永博である。

さて、上記メンバー以外では実技編で日本健康太極拳協会の楊玲奈氏、カンフー太極拳道場 CENTRAL WUSHU の下起悦郎氏に動画の提供をいただいた。楊氏については2020年4月の緊急事態宣言においてTwitterにアップされた「楊名時太極拳 八段錦」の実演・解説動画、下起氏についてはYouTubeにアップされた「カンフー体操」の解説動画、それぞれのリンクをウェブサイトに掲載する許可をいただいた。

## II.理論編の構成

理論編は後に示す構成となっている。順次更新であるため、発表時点で未刊行の動画もある（詳細は表を参照）。

第一部から第二部にかけては太極拳の歴史・理論を取り上げている。蒲生自身も日本で展開された養生としての太極拳について、日本養生学会等で発表した研究内容をもとに解説を行なった。さらに、NPO法人神戸太極拳協会理事長で日本武術太極拳連盟専門委員会太極拳技能検定委員会副委員長を歴任した上り浜に武術としての太極拳、その歴史についての解説を依頼した。上り浜は郭福厚(1923-2020)に師事し、著作を翻訳するなど、伝統太極拳の分野でも日本で有数の見識を持つ人物であり、彼の研究成果が遺憾なく発揮される内容となった。さらに日本大学国際関係学部中国情報センター長を経て、現在は日本大学大学院新聞学研究科で比較ジャーナリズムや中国メディア論を教える山本に伝統太極拳諸流派の解説を依頼した。山本は1990年代後半から2000年代にかけて伝統太極拳諸流の歴史・理論をまとめた原稿を発表しており、日本でも極めて稀な伝統太極拳を体系的に語れるアカデミアンである。また、中国で様々な伝統太極拳を学び、現在は千葉で常式太極拳を教えている（東瀛太極拳社）など、実践面にも明るい。

第三部では発勁動作を中心としたバイオメカニクスの解剖を試みているが、内容については検討に時間がかかっている。

第四部から第五部にかけては生理学・医学的なエビデンスをもとにした太極拳の運動効果を論じている。エビデンスの選定については、太極拳の効果研究

は非常に多岐に渡る上に規模もまちまちであり、個々のエビデンスの評価が必要となる。そこで今回はシステマティックレビューを活用しエビデンスが整理された見解に基づいて説明を行なった。

第一部 太極拳の歴史と武術としての原理  
1 太極拳の展開：中国武術・気功・太極拳  
2 武術としての太極拳  
3 伝統太極拳諸流派

第二部 太極拳の展開：養生・競技・文化  
1 養生としての太極拳  
2 競技としての太極拳  
3 ニューエイジ文化における太極拳

第三部 太極拳のバイオメカニクス  
1 太極拳の「姿勢」：力の伝達  
2 太極拳と「丹田」：重心  
3 太極拳と3つの「勁」：力の作用

第四部 太極拳のからだと心の科学  
1 太極拳の身体感覚  
2 太極拳と健康  
3 太極拳と呼吸  
4 太極拳とメンタルヘルス

第五部 太極拳の効用：科学の視点から  
1 バランス機能の向上効果  
2 太極拳におけるスロートレーニング効果  
3 呼吸循環機能への効果

### Ⅲ.太極拳学習上の意義付け

これらの動画教材は日本における太極拳学習に新しい貢献を果たすものである。

最も顕著なものが網羅性である。従来、中国文化論や養生史、体育史の観点から太極拳を論じ、さらに生理学的医学的效果について検討を加えた太極拳の総合的な学習教材や講座ものはほとんどなかった。手軽に無料で網羅的に太極拳を学べる教材が公開されたのは革新的であった。また、歴史研究者やスポーツ生理学の専門家、実践の第一線で活躍する競技指導者が一堂に会している点でも太極拳の学習教材として新規的なものである。

教材動画については現在も順次公開更新中であり、動画シリーズの完成後、電子書籍を含めた書籍化を検討している。



### 「リモート太極拳」と自己調整学習



藤永 博  
(和歌山大学)

#### オンライン教材「リモート太極拳」

令和2年度はCOVID-19の影響で、大学の授業は、体育実技やスポーツ実習などの授業も含めて、オンラインでの実施を余儀なくされました。体育・スポー

ツ関係の実技授業をすべてオンラインで行うという状況は、学校教育のなかではこれまで想定していなかったと思います。学習材（動画など）をデジタル・ガジェットで提供することはできますが、それらは「対面授業」のなかに組み込まれて初めて大きな効力を発揮します。非同期型学習は実技授業にはなじまないというのは一般的な認識だと思います。そもそも教師は体育館、生徒は各自の自宅では、できることは限られます。オンラインでの間接体験や追体験が有効であったとしても、実技の現場での直接体験にとって代わるものではありません。

大学体育の授業、特に「生きる力」を育むことに焦点をあてた授業では、学生間の関わり合いのなかに潜在する学習機会をうまく引き出すことによって、多様なニーズに対応しようとしします。授業の中心的な部分である「関わり合い」の欠落を ICT で補うことは可能なかもしれませんが、昨年 4 月ころの段階では準備不足だったと思います。何はともあれオンラインで授業を初めて、「一方通行」になりがちな展開をフォローするのに難儀をした授業担当者は多かったのではないのでしょうか。少なくとも、私はそうでした。

昨年度の後期、資格取得のために必修となっているスポーツ実習の授業を急遽担当することになりました。スポーツ実習のオンライン化をその場しのぎの一時的な対応とするのではなく、大学体育のあらたな展開につなげたいと考え、非同期型オンライン授業に適したテーマと学習材を太極拳に求めました。太極拳が、学生が自宅で取り組める種目、「生きる力」を育む種目、マンネリ化していない未知なる種目だと考えたからです。

日本養生学会員に専門の先生がおられたことを思い出し相談したところ、わずかな期間で学習材集を作成していただきました。それがオンライン教材「リモート太極拳」です。

<https://sites.google.com/view/new-karadatokokoro/index?authuser=0>

太極拳の経験が皆無に近い者が太極拳の授業を担当するのは無謀でけしからんことかもしれませんが、素人だからこそ「リモート太極拳」を利用した非同期型オンライン授業の実施を決断できたと考えています。案の定、試行錯誤の連続でした。前向きな受講生 7 名のクラスでしたので、実験的な試みも交えながら、一緒に授業をつくれたのが幸いでした。学期の途中で授業を「立て直す」必要があったのですが、そのとき抛りどころとなったのが、10 年近く前に齧った「自己調整学習」でした。

## 自己調整学習

自己調整学習とは、学習過程のすべてに学習者自身が主体的・能動的にかかわり、自己の認知活動や行動をコントロールしながら、効果的に学習目標を達成していこうとする学習スタイルのことをいいます。学習において自己調整機能を重視する考え方は、自己の学習に自律性と責任をもつことの必要性が強調されるようになった 1980 年代から一般的になりました。その背景には、生涯学習（lifelong learning）への認識の高まりがあります。

生涯学習を前提とした場合には、学校教育に求められる役割として「自己教育力」の育成が重視されることとなります。自己教育力は主体的に学ぶ意志、態度、能力を包括した概念です。社会の変化に主体的に対応する能力とされ、自律的に学習して自己を向上させることによって養われます。このような教

育・社会における動向を踏まえて、学習の自律性を理論上の基本とする自己調整学習の研究が盛んに行なわれるようになりました。

ジーママン Zimmerman, B. J. (1989) によれば、自己調整学習を身につけている学習者は、「メタ認知」、「動機づけ」、「行動」の三つの過程において能動的に関与しており、これらの過程が相互に機能することによって効果的な学習成果がもたらされるそうです。「メタ認知」の過程では、学習目標（到達目標）を自分で設定し、自己をモニターしながら認知活動を行ない、学習成果を自己評価することで、学習過程をつねに自覚しながら主体的なかかわりをもとうとします。「動機づけ」の過程では、学習意欲を高くもつことで学習に対する努力と忍耐力を維持していこうとします。「行動」の過程では、学習に適した環境を選ぶ、学習に必要な情報や援助を求めるなどの具体的な行動を実行することで目標を達成しようとしています。それぞれの過程では、学習を効果的に進行させるための種々の学習方略（learning strategy）が使用されます。自己調整学習に含まれる基本的な学習方略としては、自己決定、自己評価、目標設定とプランニング、情報の探索、知識の体制化と変換、記録、自己モニタリング、環境構成、リハーサルと記銘、社会的援助の探求、記録のレビューなどがあります。

自己調整がうまく機能するかどうかは、学習方略をどのように選択し、それをいかに効率よく使用するかにかかっています。その中心的な役割を果たすメカニズムが、「メタ認知的活動（metacognitive behavior）」です。メタ認知的活動は、メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールの二つの過程によって支えられます。メタ認知的モニタリングは、現在進めている学習活動から自己の遂行状況を確認し、学習がうまく進行しているかを点検・評価します。その判断に基づいて学習目標や学習方略を変更・修正する過程がメタ認知的コントロールです。この二つの過程が相互に効率よく働くことで、洗練された自己調整が実現するといえます。

ジーママン（2000）は自己調整の動的な過程を説明するために、「自己成就サイクル」モデルを提案しました。自己成就サイクルは、「予見」、「遂行コントロール」、「自己省察」の3段階からなります。これらの段階を繰り返し循環することで効果的な自己調整が行なわれます。「予見」の段階は、与えられた学習課題をあらかじめ分析することによって、学習目標を設定し学習方略についての計画を立てる段階です。この段階にはさらに自己動機づけの過程が含まれており、自己効力感、結果期待、目標への志向性、内発的な興味を高めることによって自己を学習目標に方向づけます。「遂行コントロール」の段階は課題を遂行している間に進行する認知活動で、大きく分けて自己制御の過程と自己観察の過程があります。自己制御の過程には次の3つのステップがあります。①課題をどのように進めていくかを自分で確認する（自己教示）。②集中力を向上させ、それを妨げる状況を排除し学習に適した環境を構成する（注意の焦点化）。③学習課題の重要な部分を見つけて再構成する（課題方略）。自己観察の過程では、自己の学習の遂行状況を追跡し、使用した方略が有益であったかを判断します。「自己省察」の段階では、学習目標と学習結果とを比較することで自己の達成度を評価し、その結果に基づいて成功・失敗の原因帰属を行ないます。ここでは満足・不満足などの自己反応（感情）が生じます。感情の調整は最も重要なテーマの一つだと考えています。

このモデルの特徴は、ラセン状に進行していく開放的な循環システムを想定

していることです。つまり、予見、遂行コントロール、自己省察の段階を循環する過程で、自己の目標をさらに高める、より有効な方略を選択するなどの修正が絶えず行なわれます。

### 「リモート太極拳」と自己調整学習

オンライン教材「リモート太極拳」を利用した太極拳の授業では、「新しい時代のからだところの研究会」が作成した簡化 24 式太極拳の套路の動画（解説誘導等）と「理論編」を学生が学習材としていつでも利用できるように Moodle にアップロードしました。初回の授業で簡化 24 式太極拳の套路の動画を視聴させ、到達目標の設定と学習計画（練習計画）の作成を指示しました。第 2 回以降、学生たちはそれらに従って自分で練習し、「活動日誌」で報告することになっていました。到達目標は、初めから（シラバスで）簡化 24 式太極拳の套路を覚えることにしていて「自己決定」とは言い難く、受講生が最初に提出した日誌は内省的な自己モニタリングとは程遠い内容でした。

授業のかなり早い段階で学生のことを見失いつつあると感じ始めたときに目についたのが、書籍『自己調整学習 理論と実践の新たな展開』（自己調整学習研究会（編）、北大路書房）です。実は最初から自己調整学習をことさらに意識していたわけではありません。学期の途中で授業を立て直すために、その根幹にある「メタ認知的活動」に目を向けたというのが正直なところでした。

どうすればオンライン授業で自己調整学習のサイクル（自己成就サイクル）を回せるようになるか。それが知りたくて、Teams を利用して学生と会話することになりました。毎週提出を義務づけていた「活動日誌」は、内省的な自己モニタリングを行ううえでは有効ではありませんでした。心の中に生まれてくる正直で情動的な「内なる言葉」を、他者に伝えることを目的とする「外に向ける言葉」に書き直すのは簡単ではなく、書くトレーニングは別に必要であることを痛感しました。書くことを遠慮していたかもしれない学生は、口頭ではわりと躊躇なく感じたことを私にぶつけてくれたので、彼らの戸惑いや苦労を理解できるようになりました。

太極拳は学生にとって未知の世界です。映像で「みる」と実際に「する」のは大違いというのが彼らの共通の感想でした。四肢や体幹などの動きを「調和」させるのは、動きがゆっくりであるがゆえにたいへん難しかったようです。練習後の筋肉痛も少し意外な報告でした。必死に練習したのでしょう。

学生たちは授業の合間やバイト先の休憩時間などに、スマホで動画を見ながら「部分練習」をしたようです。座ったまま手腕の動きだけを練習したり、足の運びだけを練習したり、時間のやりくりが難しいなかでいろいろ工夫をしたようです。こうした練習には、「部分」に焦点を当てた学習材があれば役に立ったかもしれません。太極拳において、部分から全体を組み立てる練習が適切かどうかはわかりませんが。

結果的に 15 週間の授業を前半と後半で分けてサイクルを 2 周回したことになります。到達目標と練習計画を調整（修正）し、最後の週に達成状況を報告するための「実演発表」を各自で事前に準備した動画をピアレビューする形で行いました。発表の準備は、スマホを駆使して音楽つきで自撮りをしたり、クラスメートと協力して撮影したりと、情報交換をしながらお互いに協力して行ったようです。実演発表は、「課題解決能力」を磨く好機になったと思います。

実演発表での「みんなで集まって練習できたら楽しかったと思います」という感想は私の胸に突き刺さりました。私が所属する大学では、令和3年度前期のスポーツ実習はすべてオンラインでの実施となりました。そうした事情もあり、太極拳の授業を2クラスで行っています。今年度は自由選択の授業ですが、先着順で履修登録を始めたところすぐに定員に達しました。さらに充実した「リモート太極拳」を利用して、「みんなで集まれる」オンライン太極拳に再挑戦しています。



※今回のようせいフォーラム 2021 にて特別講演をいただいた栗栖 茜先生のお話をもっとお聞きしたいというリクエストに応じてご寄稿いただきました。

## カレル・チャペックと相対主義

栗栖 茜

(元武蔵野赤十字病院外科部長  
カレル・チャペック作品の翻訳家)

第22回日本養生学会(2021年3月6日)のオンライン学会でお話をさせていただきました栗栖です。

学会のニューズレターに一文をという依頼を受けました。うーん。何を書けばよいか? いろいろと考えたうえで、カレル・チャペックの相対主義について書くことにしました。

相対主義? いったい何のこと? ごもったもです。

でもまずは、ちょっとでもいいですから読んでみてください。

念のため、カレル・チャペック(1890-1938)はチェコの作家で、代表的な作品としては「ロボット」、「サンショウウオ戦争」などが知られています。

人はさまざまなことで夢中になります。夢中になると人はどうなるのか? これは養生学的にも面白いテーマだと勝手にあれこれと考えてみました。

いちばん身近なことを取り上げますと、趣味が高じたマニアです。いろいろありますね。鉄道マニア。アイドルマニア・・・いっぱいあります。マニアックという言葉もあります。この言葉も日本語で熱狂的な(人)と訳すとちよつとちがう。そのままマニアックのほうがいいのかもしれない。

カレル・チャペックは子どものころは切手収集に熱中し、生涯、自宅での園芸に打ち込み植物に関しても実に詳しい人でした。また、じゅうたんについても玄人はだしの知識を持っていました。でも彼はマニアではありませんでした。マニアとはどこがちがうのか? チャペックには常に外から冷静に自分を眺める「自分」がいたのです。

大学では哲学を専攻したチャペック。マニアについても若いころからあれこれと分析を始め、それが作品にも反映されています。

1929年に出された短編集「もうひとつのポケットからでた話」、この短編集は24の短編で構成されています。

その中のひとつが、「盗まれたサボテン」。

お金持ちのサボテンマニアのホルベンさん。広大な私有のサボテン園を持っています。ところが、だじなサボテンが次々と盗まれる、それもよほどの目利きでないといけないサボテンが！ やつとのことでそのサボテン泥棒を捕まえるのですが、それがとてつもないサボテンマニア、二人はすっかり意気投合するという話です。

もうひとつ。

「チンタマニと鳥文様のカーペット」

じゅうたんマニアの泌尿器科の先生が、あるとき、カーペット屋さんでいかにも古い、しかし、とてつもなく貴重でマニアならどうしても手に入りたい「チンタマニと鳥文様のカーペット」を見つけます。「チンタマニ」というのはサンスクリット語で如意宝珠を意味します。

なんとか手に入れようと店の女主人と交渉するのですが、うまくいきません。思い余って、とうとうそのじゅうたんを手に入れるために盗みに入る！ そんな話です。

また、チャペックは「盗まれたサボテン」の中で、ある町の二つのサボテン愛好家の組織、「サボテン愛好家協会」と「サボテン愛好家連盟」がお互いにとことんまでいがみ合い、つまらないことでもめ、さんざん悪口を言いあうさまを生き生きと描いています。

人はなにかに夢中になると、視野が狭くなる。なにか夢中になっているものを手に入れるためには大金をはたぐくらいならまだしも、泥棒にまで入る。あるいは、考えのちがう人たちに対しては、その考えが少しでも異なるだけで攻撃を仕かける。

このような考え、哲学がいくつのころからチャペックさんの頭の中に浮かんできたのか？ そのような考えがどうして生まれたのか？ はわかりません。今後の研究テーマかもしれません。

いずれにしても、このような彼の考えはかなり若いころに頭の中でしっかり作られていたようです。チャペックは 1920 年戯曲「ロボット」でチェコ国内はもとより、世界中で知られた作家になりました。「ロボット」は 1921 年にはイギリスでも上演、当時のはるか極東の国だった日本でも 1924 年(関東大震災の翌年)に上演されています。彼が「ロボット」を書いたのは彼が 30 歳の時になります。

ところが、その翌年 1921 年にチャペックははじめての長編小説「絶対子炉」を書いているのですから驚きです。

「絶対子炉」はある男が、石炭を一にぎり入れると 3 年は動き続ける、絶対子炉(現在の原子炉に似ていて、100 年前の着想としてはすごすぎる)を発明したところから始まります。

モノが大量につくられ町中にモノがあふれてとんでもないことになるのをチャペック流の独特のユーモアで描いています。

ところが、この長編小説にはもうひとつの、おそらくより重要なチャペックのメッセージが込められています

絶対子炉からは放射能に似た絶対子が常に放出されていて、その絶対子を浴びた人はある種の幸福感、恍惚感を味わうことになるのですが、その一方で、自分の考えが絶対的なものであるというとんでもない観念にとらわれてしまうのです。チェコの首都プラハの中心を流れるヴルタバ川(モルダウ川)の浚渫船の動力に絶対子炉を採用したために、船長さんが「浚渫教」の教祖様になり、メリーゴーランド屋さんが動力を絶対子炉に変えたために絶対子を浴びて「メ

リーゴランド教」の教祖様になってしまいます。両者はおたがいに相手を認めることができず、にらみ合いからさらに衝突！ 武力衝突に発展し死者まで出てしまうのです。絶対子炉が市場で大量に販売されることによって急速に絶対子の被爆者が増え、プラハ大学の文学部と理学部がそれぞれ「文学部教」と「理学部教」に分かれて衝突、死者が出てしまう始末です。

ついには、世界中で衝突が起き、戦争状態となって人類はほぼ滅亡してしまいます。とうとう最後にある山の山小屋に「浚渫教」の船長と「メリーゴランド教」のメリーゴランド屋さん、そのほか数人のかろうじて生き残った人たちが集い、チェコビールを飲み、ウイナーをつまみながら、やっぱりこうしているのが一番だと、あらためてしみじみと感ずるところでこの小説は終わります。

マニアレベルでも大変なのに、これが宗教、あるいはイデオロギーに広がると世界は大変なことになりますよ、宗教にしてもイデオロギーにしても、それにこりかたまると、それが理解できない人たちは「敵」に見えてしまいますからね、というのがおそらくチャペックさんの言いたいことだったと私は勝手に推測しています。

彼の立場はしばしば相対主義といわれます。ここで哲学に頭を突っ込み、相対主義とは何かを議論するのはやめましょう。

ただ、チャペックは「絶対的な真実は『凶暴な無関心』の上にしか成り立たない」、自分の相対主義は「批判的不信と冷めた懐疑を持ち、いかなる狂信・熱狂にも陥らず、大業なものを嫌う精神」から成り立っていると述べていることだけは紹介しておきます。

チャペックは「自分たちは社会のかかえるすべての問題を解決し、この地上に樂園をつくることができる」などと公言してはばからなかった当時の巨大な勢力、チェコの東に位置するソ連のコミュニズム、西に位置するナチスドイツによるファシズムに対して断固として反対しました。そのために、共産主義者からもファシストからも徹底的に攻撃されることになります。

これだけだと、こんなことはなんだか自分の過ごしている日々、日常とは関係がないと思ってしまう方も、おそらく少なくないのではないかと思います。でも、日々の生活の中でちょっと考えてみてください。

さまざまなところで、自分にしろ相手にしろ、ある考えに執着し、ほかの人たちの考えが耳に入らず、自分だけで独走してしまう。こういうことはよくあります。

一歩立ち止まり、視野を広げ、常に外から自分を冷静に眺める「自分」を作り出し、相手の立場にも立って考えることが大切だ、いつもそうチャペックさんが私に語りかけてくれているような気がしている今日この頃です。

考えてみれば、最初にちょっと触れましたが、このような考えは「生きる力を養う」養生法としてもなにか役に立つ気がするのですが、いかがなものでしょうか？



## お知らせ

今回の総会において次期養生学会の運営体制について以下の提案がなされ、承認されました。

### 2021年度～2023年度における日本養生学会組織運営について

副理事長（越部清美、平工志穂、天野勝弘）

2020年度は理事の改選時期であったが、コロナ禍の影響等を受け、選挙を実施することができなかった。また、学会活動も例年通りにできず、この状況は今後も続くと予想される。そこで、次期3年間の日本養生学会組織運営について、以下の提案を行いたい。

次期3年間（2021年度～2023年度）の理事長および現理事を留任とする。各委員会の担当は原則、変更しないものとする。

但し、事務局については諸事情により、東京女子大学から法政大学（社会学部越部研究室内連絡先メールアドレス：[koshibe@hosei.ac.jp](mailto:koshibe@hosei.ac.jp)）に移動する。

事務局移動に伴い、総務関係の一部（名簿管理や種々の開催通知等）および会計業務を移動する。については会計担当理事を平工理事から越部理事に変更する。

以上

### 2021年度～2023年度 日本養生学会組織

理事長 ・横澤喜久子（東京女子大学）

理事 ・跡見順子（東京農工大学）

副理事長 ・天野勝弘（環太平洋大学）

・田中幸夫（東京農工大学）

・張 勇（長野県立大学）

・中谷康司（中央大学）

・越部清美（法政大学）

・羽根善弘（小石川整体・気功院）

・藤田恵理（東京女子大学）

・平工志穂（東京女子大学）

・藤永 博（和歌山大学）

・金田洋子（表千家茶道）

#### 委員会

総務担当 田中幸夫（東京農工大学）  
中谷康司（中央大学）

編集担当 藤田恵理（東京女子大学）  
片渕美穂子（和歌山大学）  
藤永 博（和歌山大学）  
平工志穂（東京女子大学）  
天野勝弘（環太平洋大学）

広報担当 天野勝弘（環太平洋大学）

学術担当 跡見順子（東京農工大学）  
平工志穂（東京女子大学）

会計担当 越部清美（法政大学）

研修担当 越部清美（法政大学）  
張勇（長野県立大学）  
田中幸夫（東京農工大学）

ニューズレター担当 金田洋子（表千家茶道）  
古屋ひとみ

# 2020 年決算報告

## 日本養生学会 2020 年度 決算

(2020 年3月1日より2021年2月28日まで)

### 収入の部

△は予算に比較して減

| 勘定項目      | 2020年予算額 | 2020年決算額 | 差引増減      | 摘要      |
|-----------|----------|----------|-----------|---------|
| ①会費収入     | 300,000  | 105,000  | △ 195,000 |         |
| ②特別郵送費    | 0        | 0        | 0         |         |
| ③研修会      | 0        | 0        | 0         |         |
| ④前年度繰越金   | 187,767  | 187,767  | 0         |         |
| ⑤寄付金・広告収入 | 100,000  | 109,529  | 9,529     | フォーラム残金 |
| ⑥利息       | 0        | 0        | 0         |         |
| 合 計       | 587,767  | 402,296  | △ 185,471 |         |

### 支出の部

#### 運営費

| 勘定項目    | 2020年予算額 | 2020年決算額 | 差引増減      | 摘要          |
|---------|----------|----------|-----------|-------------|
| ①会議費    | 30,000   | 0        | △ 30,000  |             |
| ②賞金     | 10,000   | 0        | △ 10,000  |             |
| ③印刷・製本費 | 30,000   | 0        | △ 30,000  |             |
| ④通信費    | 40,000   | 0        | △ 40,000  |             |
| ⑤特別郵送費  | 0        | 0        | 0         |             |
| ⑥消耗品費   | 30,000   | 0        | △ 30,000  |             |
| ⑦交通費    | 60,000   | 4,000    | △ 56,000  |             |
| ⑧借料     | 0        | 0        | 0         |             |
| ⑨広報宣伝費  | 10,000   | 8,394    | △ 1,606   | インターネットHP代等 |
| ⑩慶弔費    | 5,000    | 0        | △ 5,000   |             |
| ⑪予備費    | 30,000   | 440      | △ 29,560  |             |
| (運営費小計) | 245,000  | 12,834   | △ 232,166 |             |

#### 事業費

|            |         |         |           |             |
|------------|---------|---------|-----------|-------------|
| ①日本養生学会補助費 | 150,000 | 100,000 | △ 50,000  | 第21回大会運営費補助 |
| ②研修会補助     | 50,000  | 0       | △ 50,000  |             |
| ③講習会       | 50,000  | 0       | △ 50,000  |             |
| ④学術研究推進費   | 50,000  | 0       | △ 50,000  |             |
| ⑤出版補助      | 0       | 0       | 0         |             |
| (事業費小計)    | 300,000 | 100,000 | △ 200,000 |             |

|       |         |         |           |  |
|-------|---------|---------|-----------|--|
| 収入総計  | 587,767 | 402,296 | △ 185,471 |  |
| 支出合計  | 545,000 | 112,834 | △ 432,166 |  |
| 次年度繰越 | 42,767  | 289,462 | 246,695   |  |

監査の結果、上記に相違ありません

2021 年 2 月 27日

日本養生学会

監事

平野 卿子  
梶野 克之

# ようせいフォーラム2022 のお知らせ

## <<日本養生学会第23回大会>>

日 程：2022年3月5日（土）

場 所：愛知大学

実行委員長 藤永博（和歌山大学）

テーマ：未定（決まり次第 HP 上に掲載いたします）



## 『日々是養生』yousei

皆様、関係者の活動をご紹介いただくコーナーです。皆様のご寄稿・ご参加をお待ちいたしております。

### 第12回日中武術国際友好演武大会開催



古屋 ひとみ



24式太極拳の表演のようす

新型コロナによる緊急事態宣言下の1月23日（土）町田市民ホール（東京都町田市）にて第12回日中武術国際友好演武大会が開催されました。この大会は、邢雁灵先生が主催されている日本・中国武術健身協会と菅原鉄孝先生が代表を務める菅原総合武道研究所が2年に一度、この時期に開催しているもので、厦門大学国術与健身研究中心主任、教授林建華氏を顧問に迎え、午前11時より午後

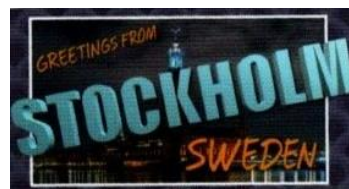
4時まで、延べ人数200人以上による42の表演が行われました。

昨年来のコロナ禍のため、国の方針と状況を見合わせながら無観客で行い、受付には、モニターによる体温チェックを設け、参加プログラムには「新型コ

「新型コロナウイルス感染拡大防止チェックリスト」を掲載して事前周知を徹底して行いました。また、参加者の座席は2～3席に1人ずつ予め割り振られ自分の席以外には座らぬよう徹底されていました。換気については、寒い時期ではありませんでしたが、休憩時間に舞台裏の搬入・搬出口と客席扉を開放して換気に努めました。そして、参加者も運営側も直前の欠席者が出て臨機応変に対応できるよう、当日の流れ等、綿密な打ち合わせを行って当日に臨みました。当日は首都圏でも雪模様という天気予報でしたが、会場近辺は小雨、曇りでおさまり、交通機関の乱れ等もなく順調にスタートできました。

首都圏の29の教室、道場等で研鑽を積んでいる参加者は、マスクを付けて、其々の表演服を身につけて、黙々と流れに沿って10式太極拳、24式太極拳、32式太極拳、42式太極拳、双月、双剣、太極扇、拂塵、組杖、合気道等を次々と粛々と発表していきました。

また、毎回はある海を渡って参加されていた海外『中国、アメリカ5州（カリフォルニア、ワシントンDC、シカゴ、アイオワ、オハイオ）、ギリシャ3市（アテネ、テッサロニキ、カテリニ）、スウェーデン（ストックホルム）、スペイン5支部（ボダホス、カサレス、グラダナ、メリダ、バスク）、ハンガリー（ブダペスト）、フィンランド2支部（トゥルク、ヘルシンキ）、フィリピン（マニラ）、ポーランド（ダンスク）、ロシア2市（モスクワ、スタブロボル）』の表演者は、残念ながら来日出来なかったため、



舞台上映されたビデオ画像（一部）

現地で撮影した映像をスクリーンに映写するというビデオ参加となってしまいました。それぞれに工夫と技術を凝らして製作された作品は、コロナ禍での各地の様子も垣間見え、その中で研鑽を積む様子とメッセージが活き活きと描かれている素晴らしい作品で、舞台上の大きなスクリーンでまるで映画を観ているような貴重な体験でした。



動画を利用した邢先生と指導員達の表演

プログラムの中でも、第7部の特別演武は、美しく迫力ある動画を背景に、指導員方と邢雁灵先生の長扇秀、剣・陳式太極拳・42式のコラボレーションで、コロナ禍で事前の練習もままならない中、息のあった表演を繰り広げられ、この大会ならではの美しく見事な迫力ある表演に感動いたしました。無観客であり、多くの方に観ていただけなかったのが残念でなりません。

日頃、邢雁灵先生は「太極拳は、からだの免疫力をアップさせることができる。むやみにコロナを恐れず、きちんと感染対策をして太極拳の練習をすることで、自分の免疫力を向上させれば、有力な感染予防策になるのではないかとおっしゃっていますが、この状況下でこれだけの大会に向けて練習を重ねた方々の誰一人も感染者が出ず、皆元気に当日の舞台に立てたことは、素晴らしいことではないでしょうか。

また、驚くべきことに出場者の中には、80歳以上の高齢の方が33名もいらして、最高齢の90歳の方も舞台上では皆と遜色なく堂々とした表演をされていたのに驚きました。き



80歳以上の方々も参加されている表演



表彰された 90 歳の最高齢参加者

ちんとした感染対策をした上で太極拳を継続して行っていくことが、コロナの時代における高齢化社会に向けての前向きで明るい実績となっていることを実証するものではないかと思いました。

今回の 2 年後の大会の時には、どのような状況になっているか現時点では想像できませんが、今回の大会の成功で、何時まで続くかわからないコロナ社会の中でも、人間は、工夫しながら逞しく生きていけるという自信をいただけたような気がいたしました。

野口整体と日本の民俗舞踊研究家 近藤洋子先生の活動の紹介をさせていただきます。

近藤洋子先生は、ICU で長年教鞭をとられた後も各地で精力的に野口整体と日本のおどりの指導を開催されていらっしゃいます。

「コロナを恐れるばかりではなく、今の社会で生き抜くために日本人の生活に根ざしたお勧めの整体・民俗舞踊により免疫力をアップさせてコロナを乗り越えましょう！！」と元気に活動されていらっしゃいます！

～ コロナ感染対策のため、一部制限&お休みもありますが  
以下のお稽古は継続中です。～



近藤 洋子先生  
(民俗舞踊研究家)

#### ◎東京での活動「舞スタジオ」(三鷹市 中原)

- 1.月例会・おどろう会を鶴川の屋外にて再開 毎月 第二回目の日曜日 午後 2 時～5 時  
連絡先：中永慎吾 [shingo\\_nakae@mx6.tiki.ne.jp](mailto:shingo_nakae@mx6.tiki.ne.jp)
- 2.中原自宅での活動 民俗舞踊 休止中 整体指導 個別指導 事前予約制  
連絡先：近藤淳 090 8227 2772

#### ◎山梨県での活動「舞遊舎」(北斗市 白州)毎月の後半 10 日間

- 1.民俗舞踊 2 人以上 4 人迄・事前連絡の上随時開催 連絡先：近藤洋子 090 4529 4395
- 2.整体指導 個別指導 事前予約制 連絡先：近藤洋子 090 4529 4395
- 3.「ぴたらファーム」(若者農業集団) [www.city.hokuto.yamanashi.jp](http://www.city.hokuto.yamanashi.jp) 活動  
月 2 回 金曜 19 時～21 時 さんさ踊り・稽古 11 月の収穫祭で其の成果を披露します。

近藤先生より…白州は甲斐駒ヶ岳の旧登山口にあたり鳳凰三山を正面にするとところで空気・水の美味しいところですよ！ぜひ遊びにおいで下さい！！

いずれも見学・参加大歓迎です。ご希望の方は、近藤先生迄ご連絡ください。

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| 連絡先 | Tel:03-3326-7563<br>Mail:kondoy@jcom.zaq.ne.jp |
|-----|------------------------------------------------|

金田 洋子（宗洋）理事からのご案内です。



金田 洋子理事  
(表千家茶道教授)

諏訪南インターより車で15分  
諏訪インターより車で30分  
JR茅野駅より車で20分

<http://tateshinasasa.com/sasarikyu/spot>

縁あって 2021 年 9 月 11 日（土）・（日）  
長野県茅野市 蓼科笹類植物園「笹離宮」にて呈茶をいたします。  
蓼科の大自然に懷かれた 風揺らぐ笹の庭にて、お茶を点てさせていただきます。  
どうぞ秋の気配を感じながら心鎮まるひとときをお過ごしください。  
参加のお申し込みは [yukoririan@gmail.com](mailto:yukoririan@gmail.com)迄 ご連絡ください。  
当日受付可能です。



お茶券 300 円  
入園料 400 円



## 2021 年度 ようせいサロン のご案内

タイトル : 『東洋的身体技法を教える—太極拳について考える—』

日 時 : 6 月 12 日（土）14 時～16 時

場 所 : ZOOM 開催

話題提供者 : 金田 洋子（表千家茶道教授）「高齢者を指導する立場から」

佐野 信子（立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授）  
「大学体育指導者の立場から」

石水 極子（元東京大学非常勤講師）「伝統太極拳指導者の立場から」

\* 参加申し込みは研修担当の越部清美（[koshibe@hosei.ac.jp](mailto:koshibe@hosei.ac.jp)）迄

## 会費納入のお知らせ

2021 年度の会費納入は下記口座へのお振込みをお願いいたします。

みずほ銀行 西荻窪支店  
普通 2118044  
日本養生学会 横澤喜久子

年会費 学生 1,000 円  
一般 5,000 円



皆様からのご寄稿文、「日々是養生」コーナーへの情報提供は下記編集委員までご連絡ください。  
お待ちしております。 連絡先: [youseigakkai@yahoo.co.jp](mailto:youseigakkai@yahoo.co.jp) (KANETA & FURUYA)